

令和7年6月号 **こんだて6か月**

茨城県立鹿島特別支援学校

＜給食目標＞

- 全体目標 ぜんたいもく よく噛んで食べよう。暑さに負けない食事をしよう。
- 小学部 しょうがくぶ 肉や野菜をよく噛んで食べよう。好き嫌いをしないで食べよう。
- 中学部 ちゅうがくぶ 噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べよう。
- 高等部 こうとうぶ 噛むことの大切さ、消化・吸収について知り、よく噛んで食べよう。

下線のメニューは特によく噛んで食べよう!

6/4~6/10

歯と口の健康週間



2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
ごはん ぎゅうにゅう レモンふうみのカジキかつ かぼちゃサラダ すいぎょうぎスープ	コッペパン ぎゅうにゅう ウインナー ケチャップ コールスローサラダ コーンスープ	☆カミカミメニュー☆ ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ カミカミサラダ なすのみそしる はとくちのけんこうしゅう かんゼリー	しおラーメン (ちゅうかめん) (しおラーメンスープ) ぎゅうにゅう やさいぎょうざ (小:2個 中高3個) フルーツのヨーグルトあえ	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいのにくだんご (小:2個 中高3個) かいそうサラダ ワンドンスープ
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
☆地場産物(じばさんぶつ)メニュー☆ いばらきやさいたつぷりカレー (むぎごはん) (いばらきやさいかレー) ぎゅうにゅう みずなどツナのあえもの ヨーグルト	☆地場産物(じばさんぶつ)メニュー☆ こめパン ぎゅうにゅう つくばどりのチキンカツ レンコンごまヨサダ さつまいものミネストローネ	☆地場産物(じばさんぶつ)メニュー☆ むぎごはん ぎゅうにゅう こまつなパオズ ピーマンのすりごまあえ つくばどりにくだんごの スープ なっとう	☆地場産物(じばさんぶつ)メニュー☆ けんちんうどん (ソフトめん) (けんちんじる) ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら (小:1個 小3-2個) おほかあえ	むぎごはん ぎゅうにゅう ほっけカレーしょうゆづけ ばいにくあえ やさいのとうにゅうみそしる
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
ぶたどん (むぎごはん) (ぶたどんのぐ) ぎゅうにゅう かまぼこ (小1-4 1個 小5-2個) たくあんあえ	やきそばパン (コッペパン) (やきそば) ぎゅうにゅう ほうれんそうのナムル シークワーサータルト	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご にくじゃが	ひやしちゅうか (ちゅうかめん) (ひやしちゅうかのぐ) (ひやしちゅうかのスープ) ぎゅうにゅう しゅうまい (小:2個 中高3個) パインコンポート	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース かぼちゃおやき わかめとうふのスープ
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
やきにくどん (むぎごはん) (やきにくどんのぐ) ぎゅうにゅう はるさめサラダ チーズ	☆世界の料理(せかいのりょうり)ハンガリー☆ ミルクパン ぎゅうにゅう オムレツ キャベツのサラダ グヤーシュ ママレードジャム クレープ	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのさいきょうづけやき こんぶのもの すましじる	ひやしうどん (ソフトめん) (ひやしうどんのぐ) (めんつゆ) ぎゅうにゅう かきあげ あじさいゼリー	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ おろしソース マカロニサラダ トマトのみそしる
30(月)	<p>☆東京2025が世界陸上競技選手権大会が9月13日(土)から21日(日)に開催☆ 前回大会の開催場所であるハンガリー(ブタペスト)料理を提供。</p> <p>○ハンガリー料理の特徴○</p> <p>*パプリカをたくさん使うこと。…家の軒先にたくさんのパプリカが干してあるそうです。</p> <p>*主食はパン。温めたパンにバターやジャムを添えるそうです。</p> <p>*家庭料理は、グヤーシュというパプリカ粉で肉や野菜を煮込んだスープがあります。</p> <p>*バラチンタというクレープがおいしい!</p>			





6月きゅうしょくこんだてひょう 鹿島特別支援学校

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。
ご了承ください。

日(曜)	こんだて	体をつくるものになる食品 肉・魚・卵・牛乳など (たんぱく質を多く含む)	体の調子を整える食品 野菜・きのこ類・海藻類など (ビタミン・ミネラルを多く含む)	エネルギーのもとになる食品 米・パン・いも類・油など (炭水化物を多く含む)	調味料その他	小学生 12歳以下(食卓) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生・高等部 13歳以上(食卓) たんぱく質(g) 塩分(g)
2(月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		625	769
	レモン風味のカジキかつ	カジキ けい卵	レモン	パン粉 小麦粉	油	20.8	23.9
	かぼちゃサラダ	ハム	かぼちゃ	えだまめ ノンエッグマヨネーズ	酢 しお こしょう	2.2	2.6
	水きょうざスープ	なると ぶた肉	人参 チンゲン菜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが	ごま油 小麦粉	こしょう しょうゆ 中華だし しお		
3(火)	コッペパン 牛乳 ケチャップ	牛乳		コッペパン	ケチャップ	618	756
	ウインナー	ぶた肉		さとう		25.3	30.3
	コールスローサラダ	ハム	キャベツ 人参 ブロッコリー		ドレッシング	2.9	3.6
	コンンスープ	豆乳	玉ねぎ とうもろこし 人参 グリンピース マッシュルーム	さとう しお こしょう			
4(水)	ごはん 牛乳 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳		こめ 歯と口の健康週間ゼリー		662	864
	メンチカツ	ぶた肉	とうもろこし 玉ねぎ			21.7	27.8
	カミカミサラダ	とり肉	切干大根 とうもろこし 小松菜	ごま油 さとう	しょうゆ 酢 しお	1.5	2.0
	なすのみそ汁	油揚げ みそ	みか 玉ねぎ えのき				
5(木)	しおラーメン	ちゅうかめん		ちゅうかめん		624	762
	牛乳	しおラーメンスープ	しょうが にんにく キャベツ 人参 もやし 長ねぎ		塩ラーメンスープ	25.7	31.3
	野菜きょうざ	ぶた肉 なると		さとう ごま油 小麦粉		3.7	4.9
	フルーつのヨーグルトあえ	牛乳 ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが	さとう			
6(金)	麦ご飯 牛乳	牛乳		こめ 麦		518	670
	野菜の肉団子	とり肉	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが	パン粉 さとう	みりん しょうゆ さとう	20.1	25.8
	海藻サラダ	大豆	とうもろこし 海藻		ドレッシング	2.0	2.8
	ワンタンスープ		人参 長ねぎ チンゲン菜 えのきだけ	ワンタン	しょうゆ みりん 中華だし しお		
9(月)	茨城野菜たっぷりカレー	麦ご飯 カレー	ぶた肉	人参 玉ねぎ れんこん 小松菜 りんご トマト	油 カレールウ	585	712
	牛乳	牛乳			しょうゆ こしょう	20.0	23.6
	水菜とツナのあえもの	ツナフレーク	キャベツ もやし 水菜	さとう	しょうゆ	1.6	2.1
	ヨーグルト	ヨーグルト					
10(火)	米パン 牛乳	牛乳		米パン		646	824
	つくば鶏の子キンカツ	とり肉		油 小麦粉 小麦粉	しお こしょう	27.9	35.1
	レンコンごまマヨサラダ	大豆	れんこん 人参 ほうれん草 ひじき	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	しょうゆ 酢	1.6	1.8
	さつまいものミネストローネ	ベーコン	人参 玉ねぎ にんにく トマト	さつまいも マカロン オリーブオイル	コンソメ		
11(水)	麦ご飯 牛乳 納豆	牛乳	納豆	こめ 麦		558	703
	小松菜ハオス	ぶた肉	キャベツ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 ごま油	しお しょうゆ	22.8	28.2
	ピーマンのすりごまあえ	ツナフレーク	ピーマン キャベツ 人参	ごま さとう	しょうゆ 酢	1.6	2.0
	つくば鶏肉団子のスープ	油揚げ とり肉 とうふ	白菜 しょうが 長ねぎ	てん粉	しょうゆ とりガラ しお こしょう		
12(木)	けんちんうどん	ソフトめん		ソフトめん		728	826
	牛乳	けんちんじる	ぶた肉	白菜 人参 大根 長ねぎ 小松菜 ごぼう	油	25.8	30.4
	さつまいものでんぶら	牛乳		さつまいも 油 天ぷら粉		5.3	6.6
	おかか和え		ほうれん草 もやし		しょうゆ かつおぶし		
13(金)	麦ご飯 牛乳			こめ 麦 牛乳		589	724
	ほっけカレーしょうゆ漬け	ほっけ		さとう	しょうゆ 酒 みりん カレー粉	23.1	28.3
	梅肉あえ	とり肉	キャベツ もやし きゅうり わかめ	さとう	うめ しょうゆ 酢	1.4	1.8
	野菜の豆乳みそ汁	ぶた肉 みそ	人参 玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ	じゃがいも 油	だし		
16(月)	豚丼	麦ご飯 牛乳	牛乳	こめ 麦		501	641
	かまぼこ	豚丼 具	ぶた肉 なると	さとう	しょうゆ みりん 酒 だし しお	19.4	25.0
	たくあん和え		魚肉すり身	さとう	みりん しお	2.3	3.2
	焼きそば	コッペパン	たくあん もやし 小松菜	ごま			
17(火)	焼きたまご	やきそば	ぶた肉	コッペパン		678	823
	ほうれん草のナムル		キャベツ 人参 なら もやし にんにく しょうが	ちゅうかめん 油	しお こしょう	21.9	26.7
	牛乳 シークワーサータルト	牛乳	ほうれん草 しめじ 人参	ごま ごま油 さとう	しょうゆ	3.0	3.9
	ごはん 牛乳	牛乳		シークワーサータルト			
18(水)	厚焼き玉子のり酢あえ	けい卵		こめ		571	716
	肉じゃが	ツナフレーク	小松菜 もやし のり	さとう 小麦粉	しょうゆ 酢	23.7	28.1
		ぶた肉	玉ねぎ 人参 しらたき いんげん	さとう	しょうゆ 酢	1.5	1.8
				油 じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 みりん だし		
19(木)	冷やし中華	中華めん		中華めん		624	728
	牛乳 冷やし中華の具	冷やし中華の具	ハム かまぼこ とり肉	ごま		26.7	32.4
	牛乳 冷やし中華のスープ	パイコンポート	牛乳	パンアップル	冷やし中華スープ	5.6	6.2
	しゅうまい	ぶた肉	玉ねぎ	パン粉 てん粉 さとう 小麦粉			
20(金)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		581	727
	チンジャオロース	ぶた肉	たけのこ ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく	さとう ずん粉	オイスターソース 酒 中華だし しょうゆ	19.3	23.4
	かぼちゃおやき		かぼちゃ	小麦粉 さとう	しお	2.2	2.8
	わかめと豆腐のスープ	とうふ	わかめ 長ねぎ	ごま油 ごま	しお こしょう しょうゆ 中華だし		
23(月)	焼き肉丼	麦ごはん	ぶた肉	こめ 麦		556	683
	牛乳 チーズ	やきにく	しょうが にんにく なら しめじ なら 玉ねぎ 長ねぎ	油 砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ 酢 みりん トウバンジャン	19.3	26.7
	春雨サラダ	ハム	春雨 もやし きゅうり		ドレッシング	2.2	2.5
	ミルクパン 牛乳 ママレードジャム クレープ	牛乳		ミルクパン ママレードジャム クレープ			
24(火)	オムレツ	けい卵		さとう		729	876
	キャベツのサラダ	ベーコン	キャベツ 小松菜		ドレッシング	26.6	32.3
	グヤーシュ	牛肉	玉ねぎ にんにく 人参 トマト 黄ピーマン マッシュルーム	じゃがいも	しお こしょう バブリカ粉 コンソメ 赤ワイン	2.0	2.6
	麦ごはん 牛乳	牛乳		こめ 麦		542	662
25(水)	さばの西京漬焼き	さば みそ		さとう	みりん 酒	25.0	29.8
	昆布の煮物	さつまあげ	こんぶ 人参 しらたき	さとう 油	しょうゆ みりん	1.5	1.8
	ずまし汁	ゆば とうふ	長ねぎ みつば		かつおだし しょうゆ しお みりん		
	ひやしうどん	ソフトめん 牛乳		ソフトめん 油		707	824
26(木)	野菜のかきあげ	ひやしうどんのぐ めんつゆ	かまぼこ とり肉	ごま	めんつゆ	22.5	26.0
	あじさいゼリー	大豆	玉ねぎ とうもろこし 人参 小松菜 ごぼう	さつまいも		3.3	3.6
	麦ごはん 牛乳	牛乳		あじさいゼリー			
	とうふハンバーグ おろしソース	とうふ とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	こめ 麦	おろしソース	584	723
27(金)	マカロニサラダ		キャベツ とうもろこし	てん粉 さとう	酢 しお こしょう	22.3	27.4
	トマトのみそ汁	油揚げ みそ	トマト かぶ えのきだけ 葉ねぎ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	かつおだし	2.2	2.7
	ごはん 白ぶどうとほうれん草のジュース			こめ	白ぶどうとほうれん草のジュース	578	625
	あじ塩ごじ揚げ	あじ		油 てん粉 塩ごうじ	塩ごうじ	17.6	22.7
30(月)	キャベツのさっぱりあえ	ハム かまぼこ	キャベツ 人参	ごま油 さとう	しょうゆ 酢	1.4	1.8
	豆乳入りみそ汁	油揚げ 豆乳 みそ	白菜 大根 しめじ 人参 長ねぎ		かつおだし		